

КАКО МОЖЕМО СПРЕЧИТИ ИЛИ БЛАГОВРЕМЕНО ОТКРИТИ РАК

Издавач
ДРУШТВО СРБИЈЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА
Пастерова 14, 11000 Београд
Телефони: (011) 656-386
Текући рачун: 255-8006540101000-74

Београд, 2003. године

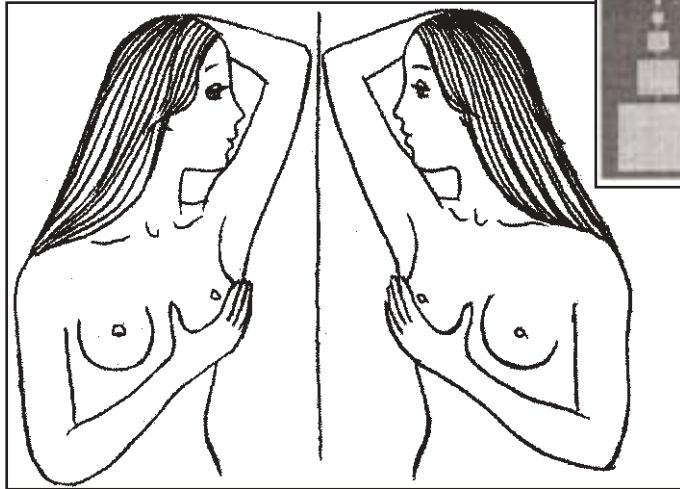


ДРУШТВО
СРБИЈЕ
ЗА
БОРБУ
ПРОТИВ
РАКА



ДРУШТВО СРБИЈЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА
приредило је овај приручник. У њему сваки
становник Србије може да нађе једноставна,
неопходна објашњења о томе како се могу
спречити најчешће врсте рака које се јављају у
нашој средини, како се оне могу благовремено
открити и тада успешно излечити.

РАК ДОЈКЕ



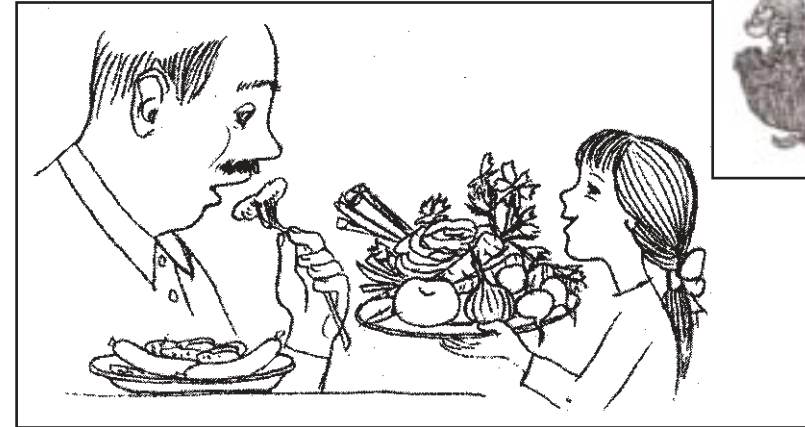
Фактори ризика: године старости, појава обољења у породици (мајка, сестра), нероткиње, први порођај после 30-те године старости и гојазност.

Унапређење здравља и смањење ризика: држати се препорука о одржавању нормалне телесне тежине.

Благовремено откривање: самопреглед дојке, преглед од стране лекара и рентгенско снимање дојки (мамографија). Самопреглед дојки треба обављати сваког месеца, лекарски преглед за жене између 20 и 40 година сваке треће године, за старије жене сваке године; прву мамографију треба урадити у доби између 35. и 39. године, а потом сваке друге године за жене између 40. и 49. године и сваке године за старија годишта. Особе са ризиком треба да се контролишу чешће.

Знаци који упозоравају: стварање израштаја или задебљања у дојци, крварење из брадавице.

РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА



Фактори ризика: безазлени тумори (полипи), постојање обољења у породици, запаљенска обољења, исхрана богата мастима, а сиромашна влакнастим материјама.

Унапређење здравља и смањење ризика: уклањање полипа и придржавање правила о здравој исхрани.

Благовремено откривање: преглед завршног дела дебелог црева прстом од стране лекара, тест на крв у столицу и директан оптички преглед (колоноскопија).

Оптички преглед завршних делова дебелог црева треба обављати код особа старијих од 50 година и то у размаку од 3 до 5 година; преглед столице на појаву крви обављати сваке године код особа старијих од 40 година.

Знаци који упозоравају: крварење и промене у навикама у прађењу црева.

РАК ПЛУЋА



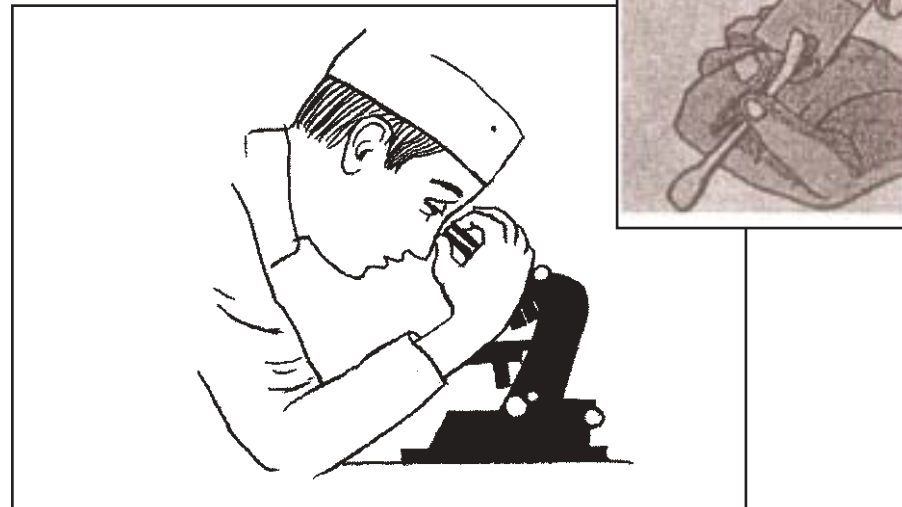
Фактори ризика: активно и пасивно пушење; професионално излагање материјама као што је азбест.

Унапређење здравља и смањење ризика: престанак пушења и излагања дуванском диму, забрана пушења на радном месту и придржавање правила заштите на раду.

Благовремено откривање: нема.

Знаци који упозоравају: кашаљ, крвав испљувак, необјашњено запаљење плућа.

РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ



Фактори ризика: започињање сексуалног живота у раним годинама, више сексуалних партнера, пушење, вирусне инфекције.

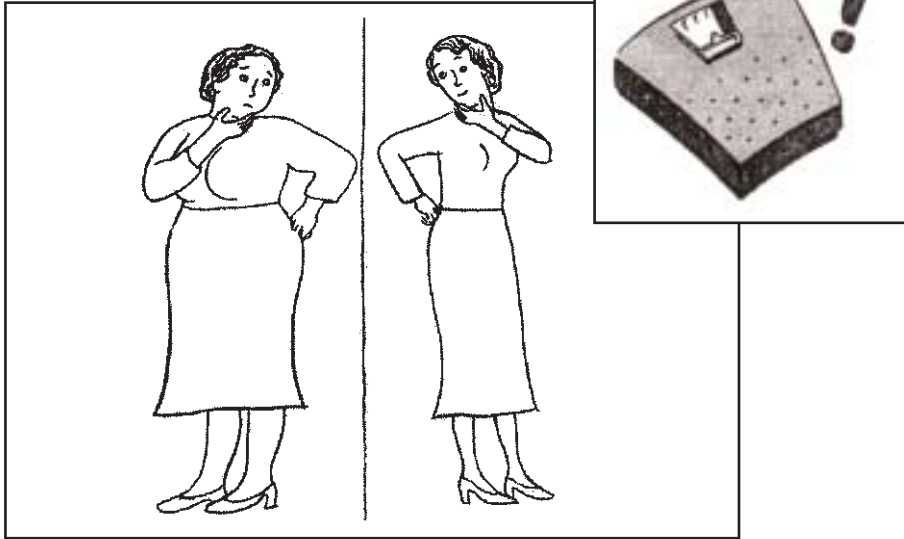
Унапређење здравља и смањење ризика: не започињати рано са сексуалним животом и са више партнера; одржавати здрав и сигуран сексуални однос. Не пушити.

Благовремено откривање: ПАП* тест и гинеколошки преглед жена које су биле сексуално активне пре 18. године живота обављати сваке године. Ови прегледи се могу проредити после три узастопно задовољавајућа налаза, о чему одлучује лекар.

Знаци који упозоравају: неуобичајено крварење.

*ПАП тест - микроскопски преглед размаза секрета са грлића материце, назван по лекару Папаниколау

РАК ТЕЛА МАТЕРИЦЕ



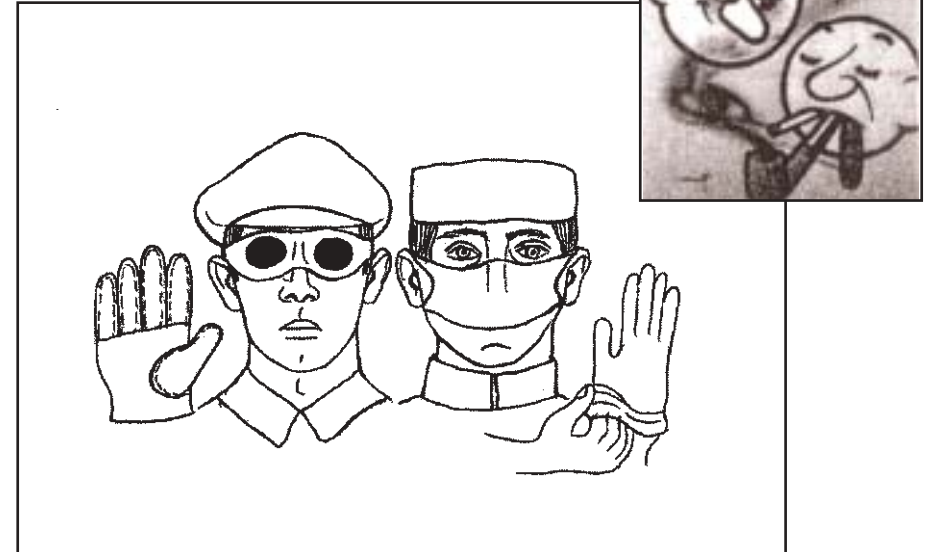
Фактори ризика: гојазност, продужена употреба хормона (естрогена) после прелазног доба, повећан крвни притисак и шећерна болест.

Унапређење здравља и смањење ризика: саветује се правилна исхрана и одржавање нормалне телесне тежине. У погледу терапије естрогенима размотрити користи и ризике у разговору са лекаром и прилагодити их у складу са најновијим достигнућима науке.

Благовремено откривање: гинеколошки преглед, узимање исечка код особа у прелазном добу и код жена са високим ризиком (гојазност, неуобичајена крварења и терапија естрогенима).

Знаци који упозоравају: неуобичајена крварења.

РАК МОКРАЋНЕ БЕШИКЕ



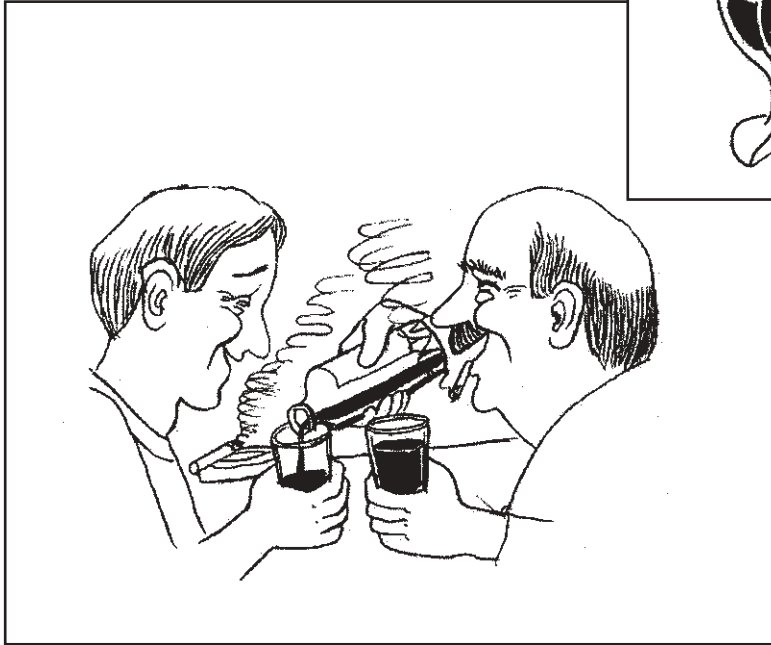
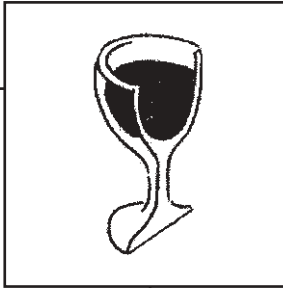
Фактори ризика: пушење и професионално излагање хемијским изазивачима рака, породична склоност овом обољењу.

Унапређење здравља и смањење ризика: престанак пушења и придржавање правила заштите на раду.

Благовремено откривање: нема.

Знаци који упозоравају: крв у мокраћи.

РАК УСНЕ ШУПЉИНЕ



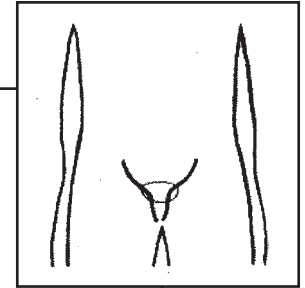
Фактори ризика: пушење и употреба алкохола.

Унапређење здравља и смањење ризика: престанак пушења и умерено узимање алкохола.

Благовремено откривање: месечни самопреглед усне шупљине и годишњи преглед код лекара специјалисте.

Знаци који упозоравају: промена боје слузокоже и ранице које не зарастају.

РАК ПРОСТАТЕ



Фактори ризика: нема.

Унапређење здравља и смањење ризика: нема.

Благовремено откривање: лекарски преглед простате сваке године код особа старијих од 40 година.

Знаци који упозоравају: тешкоће код мокрења, крв у мокраћи.

РАК КОЖЕ



Фактори ризика: светла кожа, излагање сунчевим зрацима, теже опекотине од сунчања у детињству, породична склоност овом обољењу.

Унапређење здравља и смањење ризика: заштита од прекомерног излагања сунцу коришћењем заштитних средстава и ношењем заштитне одеће.

Благовремено откривање: самопреглед коже обављати месечно; преглед од стране лекара сваке треће године за особе преко 20 година, сваке године за особе преко 40 година.

Знаци који упозоравају: израштај или раница која не зараста.

**АПЕЛУЈЕМО ДА СВАКИ ПОЈЕДИНАЦ
ПОСТАНЕ ЛИЧНО ОДГОВОРАН ЗА СВОЈЕ
ЗДРАВЉЕ И ДА У НАШИМ ЗДРАВСТВЕНИМ
УСТАНОВАМА ЗАХТЕВА ОД СВОЈИХ
ЛЕКАРА ПРЕДЛОЖЕНЕ ПЕРИОДИЧНЕ
ПРЕГЛЕДЕ**

* * *

**ЗАПАМТИТЕ: ОВА УПУТСТВА НИСУ ПРАВИ-
ЛА! ПРИМЕЊУЈУ СЕ САМО КОД ОСОБА
КОЈЕ НЕМАЈУ СИМПТОМЕ БИЛО КАКВОГ
ОБОЉЕЊА**

* * *

**ДОПУНСКА ОБАВЕШТЕЊА ТРАЖИТЕ ОД
ВАШИХ ЛЕКАРА ИЛИ СЕ ОБРАТИТЕ
ИНФОРМАТИВНОЈ СЛУЖБИ ДРУШТВА
СРБИЈЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА
НА ТЕЛЕФОН 011 / 656-386**

Белешке